

Pasta für Kinder: 15 einfache Rezeptideen



Ja, es gibt diese Phasen, in denen Kleinkinder nur das Eine essen wollen: "Nudeln, Mama! Nuuuudeln!" Schon wieder? Die gab es doch schon gestern. Und vorgestern... Und schon machst du dir Sorgen: Ist das nicht zu eintönig? Bekommt mein Kind so denn genügend Vitamine?

Zunächst einmal: Keine Sorge, die **Nudelphase** ist völlig normal. Die wenigstens Kinder haben im **Alter von 2 bis 3 Jahren** Lust auf große kulinarische Abenteuer und bleiben lieber bei dem, was sie kennen und für gut befunden haben. In den meisten Fällen sind das **Nudeln, Kartoffeln oder Brot**.

Kochen für Kinder kann in solchen Phasen ganz schön trist sein. Wenn dein Liebling also gerade ein kleines Spaghettimonster ist, sieh es doch mal so: Zum Glück lassen sich **Nudeln mit allerlei Saucen oder Pestos** ganz einfach zu einer **leckeren, gesunden Pasta** aufpeppen.

Du hast Lust deine **Pasta selber zu machen**? Dann schau doch mal in unseren großen Guide. Dort verraten wir dir viele nützliche Tipps und Tricks für deine eigene Lieblingspasta.

Vegetarische Bolognese mit roten Linsen und Linguine

Welches Kind mag sie nicht: Bolognese. Statt mit fettigem Hackfleisch wird sie hier mit roten Linsen gekocht. Die enthalten so viel Eiweiß wie keine andere Hülsenfrucht und machen mit einem hohen Anteil an

Ballaststoffen richtig schön satt. [Zum Rezept](#)



[Vegetarische Bolognese mit roten Linsen und Linguine](#)

Pasta-Frittata

Du hast Nudeln vom Vortag übrig? Dann mach dir und deinen Kids diese köstliche und knusprige Frittata aus der Resteküche. Praktisch und lecker! [Zum Rezept](#)



[Resteessen deluxe: Pasta-Frittata](#)

Spaghetti mit veganer Spinatsoße

Der Tag war hart, die Wäscheberge sind hoch und der Hunger ist groß? Dann sind diese Spaghetti mit cremiger Spinatsoße genau das Richtige für dich. Spaghetti kochen, alle Zutaten für die Soße in den Mixer werfen, kurz

Pasta für Kinder: 15 einfache Rezeptideen

aufkochen, fertig. Und dann: Endlich Feierabend! [Zum Rezept](#)



[Spaghetti mit veganer Spinatsoße](#)

Kichererbsen-Pasta mit Erbsen-Basilikum-Pesto

Mit den Kids Nudeln selber zu machen ist eine super Beschäftigung wenn es draußen ungemütlich ist. Und das Beste daran: Man kann mal etwas Neues ausprobieren. Nudeln aus Kichererbsen zum Beispiel. Die haben nicht nur 40 Prozent weniger Kohlenhydrate, sondern stecken auch voller Kalzium, welches das Knochenwachstum der Kleinen unterstützt. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsen-Pasta mit Erbsen-Basilikum-Pesto](#)

Bunter Nudelsalat für Kinder

In dieser Schüssel geht's richtig rund: Der bunte, fruchtige Salat mit Erbsen, Mais, Ananas, Gouda, Mayo und Nudeln macht nicht nur kleine Knirpse satt, sondern

sorgt auch für richtig gute Laune beim Füttern. [Zum Rezept](#)



[Bunter Nudelsalat für Kinder](#)

One Pot Pasta: Linguine mit Kirschtomaten und Basilikum

Ein Topf, der alle glücklich macht! Die Eltern sind entspannt, weil sie, statt lange am Herd zu stehen, einfach nur alles in einen Topf schmeißen und 10 Minuten warten müssen. Die Kinder freuen sich, weil Spaghetti mit Olivenöl, Knoblauch und Basilikum einfach super schmeckt! [Zum Rezept](#)



[One Pot Pasta: Linguine mit Kirschtomaten und Basilikum](#)

One Pot Pasta: Cremige Tagliatelle mit getrockneten Tomaten

Nach dieser herrlich cremigen Pasta mit Olivenöl, Parmesan und getrockneten Tomaten dauert der

Pasta für Kinder: 15 einfache Rezeptideen

Abwasch nicht lang, denn es gibt lediglich einen Topf zu spülen. Naja, und die Finger solltest du dir natürlich waschen... weil du sie dir ganz bestimmt nach dieser köstlichen One-Pot Pasta abschlecken wirst. [Zum Rezept](#)



[One Pot Pasta: Cremige Tagliatelle mit getrockneten Tomaten](#)

Kids-Pasta mit Gemüsesauce

Sooo viel Gemüse und keiner merkt's. Ja, wir bringen unseren Kindern bei, dass mogeln nicht okay ist. Aber in ganz seltenen Fällen gibt es klitzekleine Ausnahmen. Zum Beispiel dann, wenn wir unseren kleinen Gemüse-Verweigerern ganz geschickt eine gehörige Portion Möhren, Paprika und Zucchini in einer Tomatensauce unterjubeln. Mogeln für den guten Zweck sozusagen. [Zum Rezept](#)



[Kids-Pasta mit Gemüsesauce](#)

Tagliatelle mit Tomaten-Sahne-Sauce

Familienküche par excellence: Einfache Zutaten, schnell auf dem Tisch und jeder liebt es. Zudem ist das Rezept so flexibel, wie Eltern es mögen: Wenn du etwas mehr Zeit hast, kannst du die cremige Sahnesauce mit frischen Tomaten zubereiten. Ansonsten tun es auch die aus der Dose. [Zum Rezept](#)



[Tomaten-Sahne-Sauce mit Tagliatelle](#)

Klassischer Nudelsalat mit Mayonnaise

Salat essen leider die wenigsten Kinder. Bei Nudelsalat sieht das schon anders aus.

Gekringelten Hörnchennudeln, kleinen Erbsen,

Pasta für Kinder: 15 einfache Rezeptideen

gewürfelten Gewürzgerurken und bester Fleischwurst kann einfach kaum ein kleines Schleckermäulchen widerstehen.

[Zum Rezept](#)



[Klassischer Nudelsalat mit Mayonnaise](#)

Cremige Kürbispasta Alfredo

Wenn es draußen kühler wird, wird es in der Küche orange: Der Kürbis ist da! Mit dem leuchtenden Gemüse lässt sich allerhand anstellen. Nicht nur, dass man lustige Gesichter in ihn schnitzen kann, nein, man kann auch eine wunderbar cremige Pasta Alfredo mit ihm zaubern. [Zum Rezept](#)



Mac & Cheese-Auflauf

Alles Käse? Dann wird's höchste Zeit für die wohl käsigste Pasta der Welt. Die ist nicht nur in Nullkommanichts auf dem Tisch, sondern bringt auch jeden noch so bockigen Dreikäsehoch wieder zum Lächeln. [Zum Rezept](#)



[Mac & Cheese-Auflauf](#)

Bunte Regenbogen-Ravioli

Lasst Farbe in euren Alltag! Damit sind nicht Fingerfarben auf dem Perserteppich oder Filzstifte auf der Tapete gemeint. Nein, gemeint sind diese kunterbunten Teigtaschen mit Ricottafüllung und Gute-Laune-Garantie. Besonders großartig: Gefärbt wird hier mit natürlichen Farbstoffen wie Möhren, Safran und Spinat. [Zum Rezept](#)



[Bunte Regenbogen-Ravioli](#)

Penne mit Käse-Sahnesoße

Aufgepasst, hier kommt der allseits beliebte, cremige Alleskönner: Käse-Sahnesoße. Triefnase? Käse-Sahnesoße hilft. Anstrengenden Tag gehabt? Käse-Sahnesoße entspannt. Vom Klettergerüst gefallen? Käse-Sahnesoße tröstet. Und vor allem - Käse-Sahnesoße schmeckt! [Zum Rezept](#)

Pasta für Kinder: 15 einfache Rezeptideen



Vollkorn-Penne mit Käse-Sahne-Soße

Süße Schokoladen-Nudeln

Schokolade macht die Welt einfach schöner. Also warum nicht mal Nudeln mit Schokolade verfeinern? Netter Nebeneffekt: Deine Kids werden dich feiern und hochleben lassen! [Zum Rezept](#)



Pasta zum Dessert: Süße Schokoladen-Nudeln